

# Stefanie Bürger

Klarheit Energie Bewegung

## Workshop für Mädchen im Alter von 10 bis 14 Jahren

### ***schlagfertig & schlagkräftig*** ***Selbstverteidigung in Wort & Tat***

Mädchen fällt es häufig schwer, ihre eigenen Bedürfnisse wahr zu nehmen und sich klar und deutlich auszudrücken.

Nach dem Motto „Wach und einfühlsam nach innen - klare Grenzen setzend nach aussen“ vermittele ich Selbstbehauptung in verbaler Kommunikation und klarer Körpersprache.

Schlagfertigkeit lernen und weiter entwickeln. Jugendsprache gezielt einsetzen; Aikido mit Worten.

In konkreten Alltags- und Übungssituationen wie Bedrohung, Anmache und Unwohlsein, im Bus, im Kino, in der Schule, im Klassenlager, üben wir Reaktionsmöglichkeiten.

Die Teilnehmerinnen lernen einfache und kraftvolle Selbstverteidigungstechniken, mit denen sich auch scheinbar körperlich unterlegene Mädchen wirkungsvoll zur Wehr setzen können.

Das Erlebnis, bei dem Mädchen Stärke, Selbstbewusstsein aber auch Achtsamkeit in den verschiedensten Situationen entwickeln.

Wochenend-Workshop. 3 x 3 Stunden.

Fortlaufender Kurs. 4 x 2 Stunden.

Projekttag in Schulen nach Absprache.

Stefanie Bürger

Eidg. Dipl. Turn- und Sportlehrerin ETH Zürich, Sporttherapeutin DVGS,

Pallas – Selbstverteidigungs-Trainerin

Taiji und Qigong – Lehrerin, IET - Trainerin

Coaching-Ausbildung in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

[www.stefaniebuerger.com](http://www.stefaniebuerger.com)

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)